



Fra lek til friidrett

Dette er et praktisk rettet kurs på 10 timer, hvorav 2 timer e-læring og 8 timer med lærer. Kurset gir en grunnleggende og enkel innføring i friidrett for barn. Det viser hvordan man kan tilrettelegge for spennende friidrett gjennom lek og lystbetont aktivitet. Kurset er første trinn på trenerpyramiden og er et grunnleggende kurs.

Det kreves ingen forkunnskaper og er rettet mot foreldre, utøvere, lærere og andre som aktiviserer/ønsker å aktivisere barn. Kurset vil gi deg en grunnleggende forståelse, og praktiske eksempler på hvordan man skaper god friidrettsaktivitet for barn.

Kurset bygger på tre moduler:

- ✓ Modul 1: Barneidrettens verdier
E- læringsprogram NIF (2 timer) og fellesundervisning (1 time)
- ✓ Modul 2: Barns utvikling, læring og aldersrelatert trening - (2 timer)
- ✓ Modul 3: Fra lek til friidrett - (5 timer)

Modul 1 og 2: Teori

Sted: Valdres Videregående Skole, Leira

Tid: **Fredag 5. januar 2018 kl. 18.00 – 21.00**

Modul 3: Praksis

Sted: Valdres Storhall, Leira

Tid: **Lørdag 6. januar 2018 kl. 09.00 – 13.30**

Til praksisøkten lørdag trengs treningstøy.

Kursavgift: kr. 300,- til dekning av bøker.

Kursleder: Boie Strande

Påmelding til paalsne@hotmail.com tlf. 480 65 307 seinest innen 10.desember 2017.

Ved påmelding må du oppgi fødselsdato, adresse, klubb og e-post.